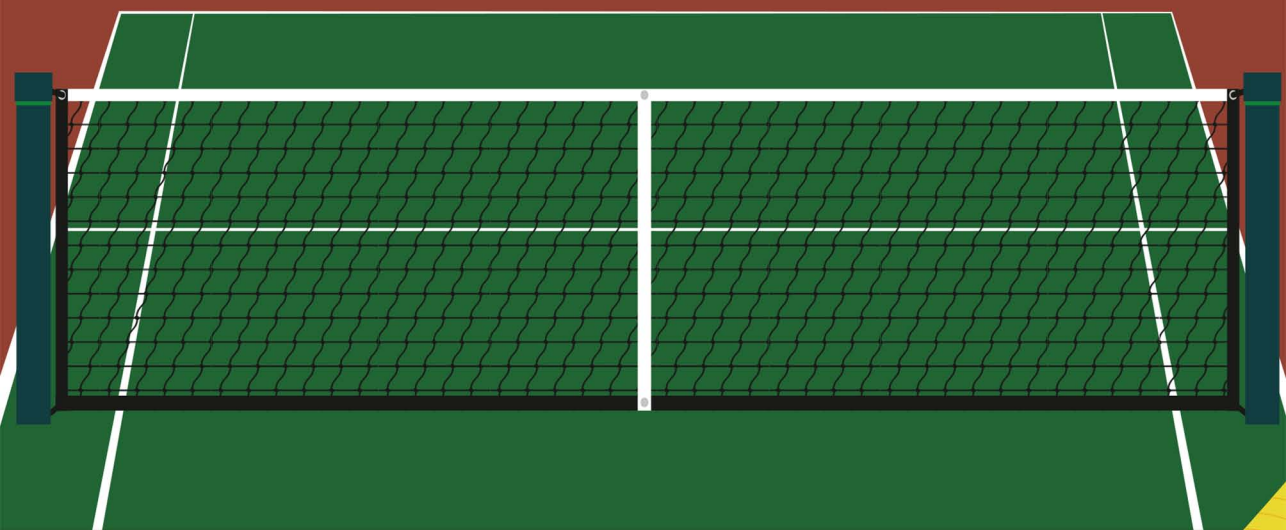


# 现代学校体育教学 理论与方法

李婷婷 刘琦 原宗鑫 著



吉林人民出版社

## 作者简介

李婷婷，出生于1988年9月，籍贯为安徽阜阳。硕士研究生学历，讲师。2011年6月毕业于安徽阜阳师范学院体育教育专业，获得学士学位；2014年6月毕业于广西民族大学体育与健康科学学院民族传统体育学专业，获得硕士学位；现任职于南宁职业技术学院人文教育学院，主要研究方向为体育教学与民族体育文化，主要担任《瑜伽》、《健美操》、《田径》等课程的教学。

刘琦，出生于1980年10月14日，籍贯为江西省樟树市。研究生学历，讲师职称。毕业于江西科技师范大学，现任职于南昌理工学院体育学院，主要研究方向为体育教育训练学。曾于《保鲜与加工》发表论文《大孔树脂分离纯化短梗五加多酚及抗疲劳作用》；《食品工业科技》发表论文《猴头菇压缩饼干研制及对小鼠运动耐力的影响》。

原宗鑫，出生于1988年7月4日，籍贯为山东威海。硕士研究生学历，讲师职称。毕业于天津体育学院，现任职于江苏城乡建设职业学院。主要研究方向为体育教育训练学。曾参与编写了人民体育出版社出版的《新编乒乓球运动教程》，先后在《科教导刊》、《当代教育实践与教学研究》、《灌篮》等多个期刊，发表多篇学术论文。

# 现代学校体育教学 理论与方法

李婷婷 刘琦 原宗鑫 著

吉林人民出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

现代学校体育教学理论与方法 / 李婷婷, 刘琦, 原宗鑫著. -- 长春: 吉林人民出版社, 2020.6

ISBN 978-7-206-17144-4

I. ①现… II. ①李… ②刘… ③原… III. ①体育教学—教学研究—高等学校 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第097827号

责任编辑: 刘 学

封面设计: 黄伟娟

## 现代学校体育教学理论与方法

XIANDAI XUEXIAO TIYU JIAOXUE LILUN YU FANGFA

---

著 者: 李婷婷 刘 琦 原宗鑫

出版发行: 吉林人民出版社 ( 长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022 )

咨询电话: 0431-85378026

印 刷: 北京军迪印刷有限责任公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 13.5 字 数: 180千字

标准书号: ISBN 978-7-206-17144-4

版 次: 2020年7月第1版 印 次: 2020年7月第1次印刷

定 价: 50.00元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

# 前言

## Preface

随着人类社会的发展和科学技术的进步，“体育”作为一门自然科学、社会科学与技术科学进入世界科学之林，并又作为人类精彩而特殊的文化以及产业被人们所共识。“体育”是一项万古长青的事业，它对培养德、智、体全面发展的跨世纪人才有重要的战略意义。体育理论与实践的研究也提到了重要议事日程。多年来，我国众多的大、中、小学体育教师（包括不少体育工作者）辛勤耕耘在体育教学、群众体育、课余训练、运动竞赛、组织管理与体育科研的第一线，有着极其丰富的理论积累和实践经验。本书集现代体育教育与运动训练等理论与实践的研讨探索于一册，知识面广，信息量大，具有一定的参考价值和指导意义。

具体来说，本书共有十四章。第一至八章对学校体育与学校体育教学的基本情况做了简要介绍，内容包括学校体育教学理论基础、目标导向、内容设置、方法的优化选用、教学设计、教学计划制订、教学组织管理、教学评价改进；第九至十四章重点对现代学校体育运动训练进行了详细分析，内容涵盖现代学校体育运动训练的理论基础、训练方法、训练计划、球类运动项目训练、有氧运动项目训练、塑身运动项目训练。

由南宁职业技术学院的李婷婷、南昌理工学院的刘琦和江苏城乡建设职业学院的原宗鑫担任著者。具体分工如下：李婷婷撰写了第一章至第六章（共计14万字）；刘琦撰写了第七章至第十一章（共计12.4万字）；原宗鑫撰写了第十二章至第十四章（共计12万字）。

总的来看，本书对现代学校体育的众多方面进行了系统分析和探索，且在

内容的安排上充分考虑了我国现代学校体育教学的实际情况，使本书不仅具有科学性和实用性，也体现了时代性的特点。其对我国学校体育教学实践具有重要的参考价值。

本书在撰写过程中，参考和借鉴了一些专家、学者的观点及研究资料，在此向其作者表示诚挚的谢意！由于时间和能力水平有限，书中难免存在疏漏与不妥之处，恳请广大读者批评指正。

# 目录

Contents

## 第一章 现代学校体育教学综述

第一节 学校体育与学校体育教学 .....	1
第二节 学校体育教学的一般原则 .....	10
第三节 学校体育教学的价值体现 .....	16
第四节 我国学校体育教学的现况与未来趋势 .....	20

## 第二章 现代学校体育教学目标导向

第一节 学校体育教学目标系统 .....	25
第二节 学校体育教学中的目标设置 .....	30
第三节 学校体育教学目标的实现路径 .....	33

## 第三章 现代学校体育教学的内容设置

第一节 学校体育教学内容的基本知识理论 .....	38
第二节 学校体育教学内容的选择 .....	44
第三节 学校体育教学内容的加工 .....	49
第四节 学校体育教学内容资源的开发 .....	52

## 第四章 现代学校体育教学方法的优化选用

第一节	学校体育教学方法简述 .....	61
第二节	学校体育教学的主要方法 .....	66
第三节	学校体育教学方法的选择与运用 .....	75
第四节	学校体育教学方法的最优化组合 .....	79

## 第五章 现代学校体育教学的设计研究

第一节	体育教学设计的概念、特点与意义 .....	82
第二节	学校体育教学设计的基本理论依据 .....	86
第三节	学校体育教学设计模式的分析与研究 .....	94
第四节	学校体育教学设计的过程与评价 .....	100

## 第六章 现代学校体育教学计划分析制订

第一节	体育教学计划的概念 .....	110
第二节	体育教学计划的意义与要求 .....	111
第三节	学校体育教学计划的制订 .....	111

## 第七章 现代学校体育教学组织与管理

第一节	学校体育课的种类与结构 .....	119
第二节	学校体育课堂的教学组织 .....	133
第三节	学校体育课堂的教学管理 .....	139

## 第八章 现代学校体育教学评价分析改进

第一节	体育教学评价概述 .....	146
第二节	学校体育教学评价的内容 .....	152
第三节	学校体育教学评价的组织与实施 .....	157

第四节 学校体育教学评价的现状与发展对策 .....	160
----------------------------	-----

## 第九章 现代学校体育运动训练理论研究

第一节 学校体育运动训练的基础 .....	164
第二节 学校体育运动训练的内容 .....	168
第三节 体育运动训练的基本原则 .....	183
第四节 学校体育运动训练的要素 .....	190

## 第十章 现代学校体育运动训练的方法

第一节 重复训练法 .....	196
第二节 持续训练法 .....	198
第三节 间歇训练法 .....	199
第四节 变换训练法 .....	200
第五节 竞赛训练法 .....	201
第六节 综合训练法 .....	202
结束语 .....	205
参考文献 .....	206

## 第一章

# 现代学校体育教学综述

体育教学，作为一种有目的、有计划、有组织地对学生传授知识和技能，发展智力和体力，培养品德和形成个性的教育过程，其结果好坏直接关系到国家未来人才质量的高低，对于国家建设有着极为重要的影响，因而必须给予足够的重视。本章所论述的主要是学校体育教学的基本理论知识以及其现状与发展趋势。

## 第一节 学校体育与学校体育教学

### 一、学校体育的相关概念

#### （一）体育的定义

体育的定义一直是体育界争论不休的话题，社会上对它的定义和表达也多种多样，例如金牌体育、保健体育、娱乐体育、休闲体育、棋牌体育、康复体育和康乐体育等。但是，体育工作者需要一个基本的体育运动定义，否则将影响体育运动的科学发展和社会地位，最终不利于体育运动的发展。

在体育界，较有代表性的是“广义体育”和“狭义体育”两种定义，广义的体育包括竞技运动（竞技体育）、体育教育（狭义的体育）、体育锻炼和体育娱乐。也有人提出体育就是“育体或健身”，是一种通过身体活动来增强人的体质的社会活动。然而，竞技运动和体育是两个完全不同的概念，两者不能混为一谈。从目前的情况来看，越来越多的人开始认为，体育一词所具有的本来意义应尽快恢复，以便改善体育长期以来受到冷落的现状，并能够在国民身心健康方面发挥应有作用。

体育是通过身体活动对人进行的教育，是教育的一个重要组成部分。它不仅

在人的全面发展中起着极其重要的作用，而且还可以强身健体，具有启智、育德、益心等功能。因此，体育应是通过身体活动使人的身心得到健全发展的一种重要社会活动。可以说，体育是有目的、有计划、有组织地以各种运动形式为主要媒介，以身体活动为主要特征，以培养提高身体素质、运动素质及运动能力为主要目标，同时促进德、智、美、劳、心等素质全面和谐发展的教育活动。

## （二）学校体育的地位

学校体育融合了教育和体育两部分的内容，既是教育的一部分，也是体育的一部分。作为教育一部分的学校体育，与德育、智育紧密结合，其任务是为社会培养德智体全面发展人才；作为体育一部分的学校体育是社会体育和竞技体育的基础，对社会体育和竞技体育的发展产生深远的影响。

### 1. 学校体育在学校教育中的地位

学校体育作为学校教育的重要组成部分，其本身包含着德育、智育等方面的全面教育任务。学校体育在学校教育中的地位是由学校体育的功能以及社会发展对学校体育的要求所决定的。马克思在《资本论》中曾经这样写道：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”综上所述，不难发现体育在学校教育中发挥着十分重要的作用，并与德育、智育有着十分密切的联系。

#### （1）学校体育与德育

体育本身就是人类文化遗产的产物，具有独特的文化精神内涵，是社会精神文明的一个组成部分。奥林匹克精神不仅是体育精神的表现，更是人类对公平、和谐与竞争的经典诠释。学校体育之所以与德育有着密切的关系，主要是因为以下两方面的原因：

①取决于体育教育教学过程的特殊性。体育教育教学过程是一个在开放环境中实施的，以身体活动为手段，以师生间、学生间多向互动为纽带，以自我超越、竞争、对抗为特征的教育教学活动。正是因为体育教育教学过程的这一特殊性，在潜移默化中就影响和教育了学生之间的协作、竞争和团队意识。

②体育运动是在规则允许范围内的体力和智力的较量。因此，学校体育不仅能够培养学生的集体主义的精神，更有助于培养青少年学生在规则许可范围内的合理、公平的竞争意识。

对于体育课程的教学来说，无论是课内还是课外的体育活动，学生之间的相互接触、竞争、协作的机会都多于其他的课程。并且在实际的活动中，学生的思想

行为更容易显露出来，这也就为学校体育培养学生良好道德品质提供了较好的条件。学校体育对学生良好道德品质的养成作用具体表现在如下四个方面。

①学校体育可以培养学生的道德认知与信念，如公平、法律、规则、纪律、尊重、合作、民主、竞争等。

②学校体育能有效地营造一个特殊的德育环境，使学生的道德信念通过体育活动得到强化，并内化为学生具体的道德行为。

③学校体育能有效地培养学生的个性品质，如勇敢、顽强、对挫折的承受能力、对困难的忍受力等。

④学校体育还能培育学生的集体主义和爱国主义精神以及责任感和荣誉感。这一切，不仅是学校德育教育的重要内容，也是现代人所必备的重要素质。

学校体育中的德育充分体现了对学生良好德育教育的特点。在体育教学中可以通过制定、执行严格的课堂教学规范影响学生；通过球类、长跑、游戏等不同项目培养学生的协作精神和意志品质等；通过及时果断地处理课堂突发事件培养学生果敢、自信的品质。教育过程中的具体方法可以采用制度要求、榜样示范、奖惩等。

## （2）学校体育与智育

智力是指一个人认识客观事物和解决实际问题的能力。从心理学上讲，智力包括了人的注意力、观察力、记忆力、想象力和思考力等。这主要是因为人在认识客观事物和解决实际问题时，主要是通过观察、记忆、想象、思考、判断等心理活动来表现的。虽然遗传与环境是影响智力发展水平的重要因素，但学校体育与其发展也是有着密切关系的。

体育运动所锻炼的不仅是人的身体，还有人脑的反应能力。曾有研究表明，一个人的智力水平，与其大脑的物质结构和功能状况有密切关系。可见，大脑是人智力发展的物质基础，而学校体育就在一定程度上更好地为其提供了这一物质基础。经常性的体育锻炼是促进大脑神经细胞发育，保证能源物质与氧气充足供应的有效手段，这就为智力的发展创造了良好的生理条件。在一些游戏性质或竞技性质较强的体育活动中，不仅能体现出学生良好的体力，同时也表现出了高度的智力水平。

## （3）学校体育与美育

人的精神与身体是相互影响且密不可分的。即便是从“成于中而形于外”的体育美的角度来看，也充分显示出了身体的生命美、活力美、能动性美等特点。学

校体育是对学生实施美育的有效途径。学生身体各部分的骨骼和肌肉都能够通过体育活动得到均衡、协调的发展,同时在培养学生的形体美、动作美、姿态美、仪态美、心灵美,以及提高其感受美、鉴赏美、表现美、创造美的能力等方面,学校体育同样发挥着重要作用,而充分发挥美的形式对学生身心健康有着十分重要的作用,能够获得美育身心的良好效果。

因此,总体上来看,学校体育与德育、智育、美育等是相辅相成、紧密结合和互相促进的关系,对促进学生全面发展具有重要意义。

## 2.学校体育在体育中的地位

我国的体育事业结构体系的不断完善,是随着政治、经济、文化的改善与蓬勃发展而进行的。《中华人民共和国体育法》中明确规定:我国的体育由学校体育、竞技体育和社会体育构成。三者虽均具有独立的、目的、任务、对象和性质等内容,但它们之间又存在着密切的关系。在体育实践的发展中,它们相互联系、相互渗透,又相互补充、相互制约。学校体育是社会体育与竞技体育发展的基础,学校体育的发展变革要体现社会体育的需求与方向,同时要通过竞技体育的精神内涵体现其文化品位和价值。

### (1) 学校体育与社会体育

社会体育又称“群众体育”“大众体育”,从字面上就可以看出社会体育是面向社会大众的,是社会上任何群体都可以进行的体育锻炼。它的内容丰富、形式多样,是人们为了达到健身、健心、健美、娱乐、医疗等目的而进行身体的锻炼活动。按区域特征可分为城市体育、乡镇体育、农村体育;按职业可分为职工体育、农民体育、军人体育;按活动场所可分为家庭体育、社区体育、企业体育等。

在体育领域,学校体育与社会体育虽有所区别,但从本质上说,两者都是国民体育的重要组成部分,是相互联系、相互影响的有机整体。一般来说,学校体育是社会体育的基础,社会体育是学校体育的延续。因为社会体育的发展从根本上来讲是靠社会成员的体育意识、习惯和能力而实现的,而人的这些体育习惯、兴趣和能力是从学校体育阶段获得的。因此,学校体育是社会体育的基础环节,其作用主要表现在以下两个方面:

①学校体育培养了学生社会体育的基础。一般情况下,在学校学习的青少年都处于身心发展的关键时期,因此,在对其实施教育时,要遵循他们的身心发展规律,并以此为规律对他们施以良好的体育教育,这不仅有效地促进他们的身体形态、机能和素质的正常发展,增进健康,增强体质,使之精力充沛地投入学习,也

可以为他们走上社会后的学习、工作、生活和从事终身体育打下坚实的体质基础。

②学校体育能培养学生终身体育的意识、习惯和能力。学校体育是一个有目的、有计划的体育教育过程，在这个教育过程中，学生通过学习与掌握系统的体育科学知识技能和科学锻炼身体的原理和方法，一方面可以促进学生身体健康，增强体质，另一方面可以培养学生终身体育的意识、习惯和能力。终身体育的意识、习惯和能力有着非常密切的关系，学生只有认识和理解了终身体育的价值，才能更自觉地去进行体育锻炼，从而形成习惯；而只有坚持不懈地进行体育锻炼，才能真正意义上掌握终身体育的能力，从而更好地从事终身体育。锻炼能力主要包括自学、自练、自评、创造等能力。自学能力是指学生掌握体育知识与技能的本领；自练和自评能力一般是指学生在体育锻炼中能根据自身情况以及实际条件，对体育锻炼的内容选择、计划、组织，以及生理负荷调控和效果评定等本领。创造能力一般是指学生创造性地运用已掌握的体育知识与技能的本领。这些能力互相联系，构成了终身体育能力的整体。学生对这种能力的掌握与运用，能使其终身受益。

此外社会体育既是学校体育的延续，也是学校体育改革的指挥棒，主要表现在社会体育的活动内容、方式对学校的教学内容改革、教学模式改革产生影响。学校体育要关注社会体育发展的现实需要，关注社会发展与人们休闲生活方式的变化，积极推进学校体育与社会体育的接轨，促进学校体育的改革与发展。

## （2）学校体育与竞技体育

学校体育最主要的目的是为了促进学生身体、心理及社会适应能力等方面的全面发展，而竞技体育则多表现在发挥个人各方面的运动潜能和取得优异的运动成绩上。由此来看，竞技体育必须以学校体育为基础才会有可持续发展空间；学校体育需要竞技运动的内容和形式，竞技运动是学校教育中不可缺少的文化形式。

长期以来，我国都致力于学校体育与竞技体育的共同普及与协调发展。在计划经济体制下，我国竞技体育与学校体育间的协调问题通过相应的制度框架，在一定程度上得到了解决。随着我国社会主义市场经济体制的不断成熟，竞技体育体制在适应社会主义市场经济体制的过程中，面临竞技体育人才队伍培养、体育竞赛表演市场培育等多个问题。这些问题直接制约着学校体育和竞技体育的发展，这主要是因为学校体育是竞技体育的主要资源，而竞技体育则是学校体育的未来道路之一，两者之间既相互制约又相互促进。经过近三十年的探索，我国的体育界与教育界在“体教结合”的体育体制探索上取得了显著的成效，消弭了二者隔阂，逐步形成了学校体育与经济体育良性运行的机制。

由此来看，我们要充分处理好学校体育与竞技体育之间的关系，才能更好地促进两者的协调发展。要处理好它们的关系，就必须对学校体育有一个全面的认识。换句话说，我们要充分认识到学校体育在发现和培养体育后备人才，提高竞技运动水平等方面，发挥着基础和保障作用。运动实践证明，只有从少年儿童抓起，选好苗子，进行长期系统的体育训练，才能在竞技比赛中获得好的成绩。而学校体育教育的启蒙阶段为高水平竞技运动的形成提供了有力基础，是培养体育后备人才的摇篮。

### （三）学校体育的功能

#### 1. 健身功能

##### （1）促进身体生长发育，提高机能水平

俗语讲“生命在于运动”，这就充分表明了体育锻炼对于身体的发育以及健康等方面都具有非常重要的作用。对于正处于发育期的少年儿童来说，经常参加体育锻炼能有效地促进其呼吸系统的发育，提高功能水平。经常参加体育锻炼的人，心肺功能会明显增强，对各种病菌侵袭的抵抗力也会显著提高。同时，体育锻炼也可以促进心血管系统发育，提高其功能水平。体育锻炼对运动系统（包括神经、骨骼和肌肉）的发育有显著促进作用。参加体育锻炼不仅可以使锻炼者掌握更多的运动技能，改善肌肉的协调性，提高运动能力；而且能够促进神经系统功能的改善，加速周身血液循环，使正处于造骨期的骨组织获得丰富的血液供应，得到更多的营养物质，加快造骨的进程，提高跑、跳、投等运动中骨骼所承受的压力等。对于少年儿童来说，长期参加体育锻炼可以促使其身体技能的全面发展。

##### （2）提高身体素质和基本活动能力

所谓身体素质，是指在日常生活的运动和劳动中，人体各器官系统功能在中枢神经的调节下所表现出来的综合能力，它主要包括力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等机体能力。基本活动能力是指维持人体生存所必需的基本活动技能。如走、跑、跳、投、攀登、爬越、支撑、负重、搬运、涉水等。由于这些技能与人们的日常生活息息相关，故被视为人类赖以生存的基础。

随着社会的不断进步，人们的生活和工作方式也在不断地发生改变，这些改变使多数人从运动状态的体力劳动者转为静止状态的脑力劳动者，运动量的减少是直接导致人们出现“肌肉饥饿”“运动不足”等现象的原因，也正是因为如此，缺乏运动也成为导致肥胖症、糖尿病、高血压、脑出血、心脏病等疾病的重要因素，对现代人的身体健康势必造成一定的危害，对少年儿童的生长发育尤为不利。因

此,要加强发展学生的身体素质和基本活动能力。如奔跑和跳跃是人类最基本的活动能力,它是早期人类赖以生存的基础。现代体育运动的发展,将奔跑和跳跃作为健身运动和增强体质的重要手段;攀登与爬越是一种技巧性较强的身体基本活动技能,通过攀岩、爬山以及攀爬云梯登高等可以增强体质,发展力量、灵敏等身体素质;负重和搬运是人体综合能力的反映,当今社会机械化和自动化程度的提高,对人体机能整体发展带来一定影响,出现体力不足,力量和耐力素质低下等问题,导致人体从事各种工作的能力有所下降。因此,提高身体素质和培养学生基本活动能力是当前体育教育中的一项重要任务。

### (3) 增强机体对外界环境的适应能力

外界环境主要包括人类生存的自然环境和社会环境,学校体育应该培养学生不断地适应自然环境和社会环境的变化。人们在面临不同的自然条件时,会出现各式各样的应对状态,尤其是恶劣的自然条件,如寒冷、高温、冰冻、缺氧、饥饿等,势必要求人体各器官、系统在这样的条件下作出相应的调整以适应环境条件,不断地使身体与外界环境处于一个平衡的状态。而经常参加体育锻炼,就可以获得机体对外界环境变化进行调整的能力。如野外生存训练,可以提高在恶劣环境条件的生存能力。学校体育培养学生的身体素质是要满足学生在离开学校后能够适应社会生产、生活的需要。在不同的社会时期对所需要人才的身体素质有着不同的要求,如在古希腊,自由公民的主要任务是作战和祭祀,这就要求他们具备一切作战所需的身体条件;在产业革命兴起的18世纪60年代,由于人们需要应付高难度的大机器生产,这就要求人们具备足以应对的身体素质。而在科技不断进步的今天,人们的生活、工作方式越来越接近自动化,因缺乏运动而导致各种文明病等社会现象产生,这就要求我们要通过学校体育来培养学生终身体育的意识,积极参加体育锻炼,以提高学生适应社会生产、生活的各种变化。

## 2. 教育功能

一般来说,学校体育主要是通过促进学生个体的社会化、培养学生良好的思想品德来实现教育的功能。

### (1) 促进个体社会化功能

通俗地说,个体社会化即人的社会化。社会化是指一个人通过学习逐渐掌握的生活技能、行为规范和价值体系,以取得社会生活适应性的过程,也即由生物人变成社会人的过程。生物人主要是指刚刚出生的人,要经过不断地成长和对社会或群体规范的学习,才能成长为一个被社会或群体所需要的人,即社会人。只有在了

解了社会或群体对他们的期待，才能逐步具备作为这一社会或群体的成员所应具备的知识、技能、态度、情感和行为。

学校体育在培养个体社会化方面具有得天独厚的条件，如体育教学的运动场面在许多场合下是通过角色学习进行的，在这个过程中，学生通过体育教学的运动场面所获得的各种各样角色体验，可以了解和掌握社会角色的义务、权利和行为规范的要求，从而获得现实社会中社会角色的真正含义，这一点在现代社会尤为重要。以篮球教学为例，根据篮球项目的特点以及教学的要求，将学生赋予教练、裁判员、运动员、对手等各种角色，各自承担角色的任务，通过分工与合作，在篮球教学这一运动场面里，学会承担角色的义务、权利，学会遵守规则，学会合作与竞争，弄清哪些行为是能够被社会所接受的，并将所学习到的各种体验延续到日常生活中，完成个体的社会化过程。

## （2）促使学生良好的思想品德的形成

培养学生良好的思想品德是学校教育的最终目的，而作为学校教育的一部分，学校体育对于培养学生良好的思想品德有着非常重要的作用，通过参加体育活动，可以培养学生遵守社会规范的习惯、具有竞争精神和勇敢面对挫折的能力、建立良好的人际关系等各种良好的思想品质。

①培养学生遵守社会规范的习惯。在学校体育活动中，每个运动项目都有其特定的规则，而这个规则也是学校体育活动一个无形的约束力量，它不仅规范和影响着参与运动的每一个人，而且还能够使他们学会约束自己，逐步养成遵守规则和公平竞争的意识。如冰球比赛规则中“犯规的判罚及处罚”就规定了一系列关于何为犯规，以及犯规后的惩处办法，以此来培养学生遵守社会规范，懂得什么是该做的、什么是不该做的，以适应社会的要求。

②培养学生具有竞争精神和勇敢面对挫折的能力。当今社会，竞争已充分融入人们的生活当中。而在体育中，竞争也是其主要的特征之一，因此，必须培养学生具有较强的竞争意识。在参与体育活动的过程中，竞争可以体现在各个方面，无论是挑战自身极限的自我竞争，还是个人之间或团队之间的竞争，都能够对培养学生具有良好的竞争意识起到很好的作用。当然，有竞争就会有失败，这就需要在培养学生竞争意识的同时，教育学生要正确、勇敢地面对失败，这对于学生来说也是一种心理挑战的训练，勇敢承受挫折，提高心理调适的能力，也是提高学生面对社会生活中各种挫折的有效手段。

③培养学生建立良好的人际关系。随着人们的物质条件和生活水平的不断提